



# 11月のこんだてだより



秋が深まってきました。木々の葉も色づき始め、朝夕の冷え込みも増してきましたね。大根や白菜、さつまいも、きのこ、さんま、さばなど旬の食材を収穫する喜びと自然の恵みをおいしく味わって、元気に過ごしましょう。

## 旬の味覚

### りんご

「りんごが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、栄養価が高い果物です。

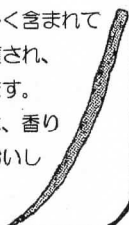
皮にはポリフェノールが多く、抗酸化作用があるので、皮ごと食べることをおすすめします。



### ごぼう

ごぼうには、食物せんいが多く含まれています。秋から冬にかけて収穫され、貯蔵したものが1年中出回ります。

11月から2月ごろのごぼうは、香りはもちろん、うまみも増しておいしいです。



## 新献立の紹介

### ☆若鶏とレバーのケチャップ和え

鶏もも肉と鶏レバーを油で揚げて、ケチャップ、ソース、おろしにんにく、赤ワイン、砂糖で作ったタレをからめました。レバーが苦手な子どもでも食べやすいです。

### ☆マーボー厚揚げ

マーボー豆腐の豆腐を厚揚げに変え、牛ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、白菜、にらをみそやしょうゆ、とうばんじゅんなどで煮込みました。

## 今月の味めぐりは「フランス」です！

### ○ポトフ

肉や魚を長時間煮込んだ、フランスの家庭料理です。ポトフの「ポト」はポットつまり鍋のことを、「フ」は火のことを表し、「火にかけた鍋」という意味です。

### ○グラタン

フランスのドーフィネ地方が発祥の地と言われる郷土料理から発展した料理です。

### ○ラ・フランス

1864年にフランスで発見された果物です。香りがよく、さわやかな甘さと酸味が特徴です。



ボンジュール  
(こんには)



# 11月は「しまね・ふるさと給食月間」です。

島根県教育委員会が食育の充実と学校給食の地場産物の活用割合の向上を図る取組として、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定めています。

地場産物である「あご野焼き」や「しじみ」などを取り入れたり、島根県の食材を使って学校給食用に開発された製品を取り入れたりしました。また、キャベツ、大根、さつまいも、白菜、にんじん、白ねぎ、ブロッコリーは松江市で収穫されたものを使用する予定です。

「しまね・ふるさと給食月間」の様々な取組をとおして、収穫の喜びを感じたり、自然の恵みに感謝したりする中で、食文化への理解を深め、ふるさとを大切に、愛する心が育まれることを願っています。



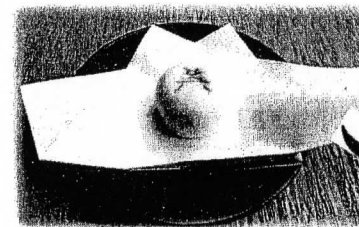
## 今年度も

## 「じょうよまんじゅう」を提供します！



松平治郷

(号：不昧、1751-1818年)



松江城の焼印入り



松江は京都、金沢と並び、日本三大菓子処として知られています。

松江の和菓子は、江戸時代に松江藩七代目藩主の松平治郷まついらはるさと（不昧公）ふまいこうによって、茶の湯の文化とともに広められました。

和菓子は、まんじゅうやだんご、ようかんなどの他に、季節の花や行事をイメージした見た目にも美しいものが多くあり、職人技が光ります。

松江で古くから親しまれてきた和菓子を味わってみたいという想いで、3年前から毎年11月の給食に、地元の和菓子屋さんが作った「じょうよまんじゅう」を提供しています。もちもちした皮とやさしい甘さのあんこがとても好評です。松江城の焼印も入れています。楽しみにしててくださいね。